

Un Catalizador para tus Objetivos: El Coach

Josep Calbet. Mayo 2003

Introducción

Sabes que una de las principales funciones de un coach es ayudarte a conseguir tus objetivos.

Por esta razón he intentado explicar como el coach te facilita el camino para que los logres. Para ello me he ayudado de una analogía.

Es posible que la misma analogía te sea útil, además, para darte cuenta sobre algo a mejorar en tu forma de procesar tus objetivos.

¿Un objetivo?

Lograr un objetivo, alcanzar una meta, solucionar un problema o, simplemente, hacer algo, lleva implícito el avanzar en el tiempo desde donde estás en el presente, **EP**, hasta donde quieres estar en el futuro, **EF**.

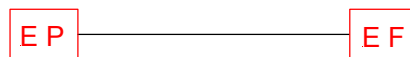


Figura 1

Y para avanzar, además de saber donde ir y como hacerlo, hace falta otra cosa importante: energía, motivación.

Una analogía en la química

Como además de coach, tengo formación como químico he pensado una analogía relacionada con las reacciones químicas.

Pero no te asustes, voy a poner un ejemplo que seguro que conoces muy bien: **la combustión**.

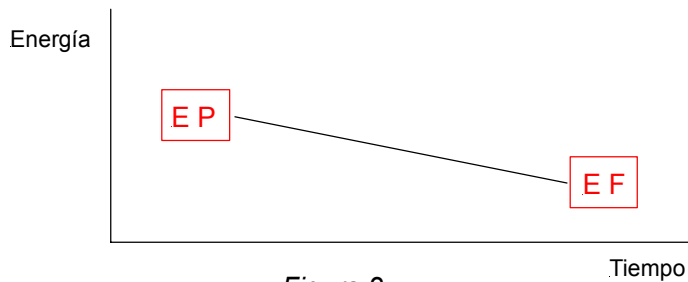
Estoy convencido que a tu alrededor tienes los ingredientes necesarios para el estado de partida, **EP**, de una combustión: un combustible (madera: las puertas, la mesa, la silla donde estás sentado, etc.) y oxígeno en el aire:

EP = combustible + oxígeno.

También sabes que, si tiene lugar la combustión, en el estado final, **EF**, se produce anhídrido carbónico (CO₂) y Agua y, además, se desprende calor:



Si dibujamos los estados inicial y final EP, EF en un gráfico que tenga en cuenta el tiempo y la energía, tendríamos algo como la *Figura 2*. Dibujo EP más bajo que EF, porque se desprende energía.

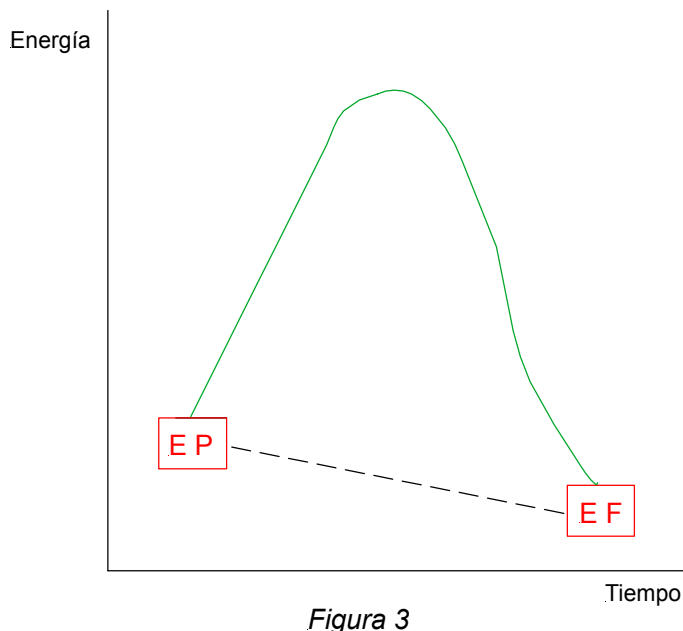


La reacción en principio es fácil, se desprende energía.

Pero, si es tan fácil ¿porqué no se da espontáneamente?

Pues, porque no evoluciona según una línea recta entre EP y EF. El camino se parece más al de la *Figura 3*:

Para encender un fuego primero hay que dar energía con una fuente de calor. Una vez se ha calentado suficientemente, cuando se llega a la parte más alta de la curva, aparece el fuego y, luego, mientras haya combustible y aire, continuará ardiendo.



Antes de volver a los objetivos, es interesante recordar que una forma de hacer que el fuego prenda más rápidamente -de no tener que aportar tanta energía- es cortar la madera a trocitos. Mucho mejor si la reducimos a serrín. De hecho un gas, que no es más que un combustible cortado hasta nivel molecular, prende con una chispa.

Objetivos y la analogía

Para volver otra vez en los objetivos es suficiente con echar mano directamente de la *Figura 3*.

Antes de continuar leyendo puedes pensar en como recorres tú el camino entre EP y EF.

¿Cuáles son las dificultades más habituales?

- Muchas personas, bastantes veces, tienen un objetivo que les atrae, están convencidas que el estado final EF es mucho mejor para ellas que el estado presente EP. Todo parece cuesta abajo pero no acaban de arrancar.
- A otras personas les resulta difícil avanzar porque, simplemente, no tienen claro el destino. Saben que el estado presente, EP, no les convence, pero no saben muy bien a donde dirigirse.
- También se dan casos en que iniciamos el avance hacia el objetivo, pero al encontrar obstáculos -no necesariamente grandes- los convertimos nosotros mismos en verdaderas montañas y volvemos hacia atrás.

En cualquiera de estos casos un coach puede ser de gran ayuda.

Una de las diferencias fundamentales entre las personas que fluyen fácilmente hacia sus objetivos respecto a las que no, está en que las primeras tienen el hábito de poner la atención en los resultados, en EF, mientras que las segundas se atascan en la **montaña** que ven delante.

Una muy buena ayuda para llegar al punto más alto de la montaña es 'recortarle' escaleras, es decir, preparar un plan.

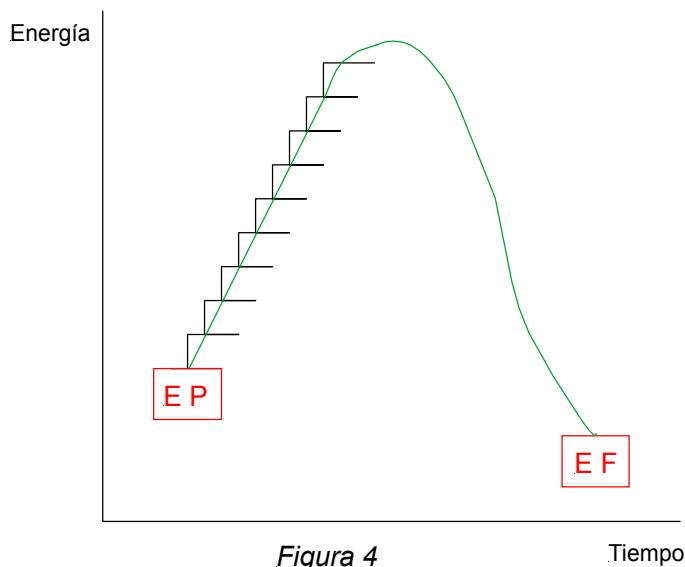


Figura 4

Tiempo

El plan tiene varias ventajas importantes:

- Igual que encender una madera cortada a trozos: es más fácil subir peldaño a peldaño.
- Cada peldaño que subes puedes disfrutarlo como un objetivo conseguido.
- Si tienes la escalera diseñada, puedes imaginarte subiendo por ella y asomarte a tus resultados finales, EF.
- Con el plan, la escalera, o el mapa, puedes saber si estás en el buen camino.

Como te ayuda un coach

Para facilitarte el logro de tus objetivos el coach te ayuda básicamente a pensar de un modo más efectivo, sobretodo, haciéndote preguntas y escuchándote:

El coach es alguien que cree en tí, y está convencido de que las respuestas las tienes tú: el mejor experto en tí, en tu vida y en tu trabajo eres tú mismo.

Con las preguntas y alguna herramienta el coach te facilita:

- DEFINIR EL OBJETIVO
- TOMAR CONCIENCIA SOBRE DONDE ESTÁS
- TENER CLARO A DONDE QUIERES IR
- PLANTEAR Y ESCOGER OPCIONES PARA CONSEGUIRLO
- PONER LA ATENCION EN LOS RESULTADOS
- TOMAR CONCIENCIA Y DESARROLLAR TUS RECURSOS
- SUPERAR LOS OBSTÁCULOS
- DISEÑAR UNA ESTRATEGIA
- ELABORAR UN PLAN (ESCALERAS)
- MANTENER EL RITMO DE AVANCE
- RECTIFICAR SI FUERA NECESARIO

La función del coach es ayudarte a desmenuzar tus pensamientos y a encontrar recursos en ti mismo para que prenda más fácilmente la chispa y avanzar hacia lo que deseas.

El coach: un catalizador

Finalmente, volviendo a la analogía, para acelerar las reacciones químicas se emplean unas sustancias llamadas catalizadores que hacen que disminuya la "montaña" (energía de activación).

El coach es un **catalizador** que te ayuda a conjugar propósitos y acciones para que llegues a lo que quieres mucho más rápidamente de lo que imaginas.